

Körper genommen werden muß. Man sollte sich im Luftbade auch öfter auf den Erdboden legen, um den Erdmagnetismus einzusaugen. Ich nehme jeden Tag Luftbäder und zwar schon morgens ein solches von  $\frac{3}{4}$  Stunde, d. h. während meiner Bürstenabreibung verbunden mit Bauchmassage und Heilgymnastik, nach der Mittagsruhe wieder ein solches von 25—30 Minuten, und wenn ich abends zu Hause bleibe, ein weiteres von etwa 2 Stunden, wobei ich einen großen Teil meiner schriftstellerischen Arbeiten mit erledige. Ich merke dabei gar nicht mehr, daß ich nackt bin. Die Zimmertemperatur ist gewöhnlich 20° C.

Weil das Luftbad das beste Heilmittel für alle Krankheiten ist, deshalb gründete ich mein 300000 qm großes öffentliches Luftbad mit Familien-Abteilung und Wellenbad. Die Menschen sollten doch auch bedenken, daß wir nackt geboren sind und die Natur nur Vollkommenes schafft. Deshalb ist es, wie schon gesagt, dringend nötig, den Körper so oft wie möglich ganz zu entblößen. Daher sollte jeder mann täglich Luftbäder und eine nasse Ganzabreibung vornehmen, wenn nicht anders möglich, dann in seinem Kämmerlein. Daß auch hierzu Vorsicht für Anfänger nötig ist, sei noch besonders erwähnt.

## 11. Fasten.

Ein sehr wichtiger Heilfaktor ist ferner das Fasten. Viele Krankheiten wurden schon durch längeres oder kürzeres Fasten zum guten Ende geführt. Auch ich habe zweimal kurz hintereinander je eine Woche gefastet, d. h. während dieser Zeit keine Krume genossen, sondern nur viel frisches Wasser getrunken. Wirklichen Hunger habe ich während dieser Zeit nicht verspürt. Vielleicht war das Wassertrinken die Ursache, weil ich dadurch dem Magen immer etwas zugeführt habe. Ich tat es nicht etwa krankheits halber,